

心理面に関する実態調査からみた大学スポーツ選手の現状と課題

－ DIPCA.3, メンタルヘルス評価尺度を中心として－

平田 大輔¹⁾・佐藤 雅幸¹⁾

Investigation of the psychological state and issues Student-athletes at university : focusing on DIPCA.3 and mental health scale

Daisuke Hirata¹⁾, Masayuki Sato¹⁾,

はじめに

近年、スポーツにおいて技術、体力だけでなく心理面のトレーニングの必要性が重要視されている。とくに競技力向上を目的とした競技スポーツでは心理的な問題の解決は必要不可欠なものとなっている。

競技スポーツにおいては、勝利至上主義、周囲からのプレッシャー、指導者からの一方的な押しつけに盲目的に従うなど、選手の自主性や創造性の育成を損なう弊害も見受けられる(村上ら、2001)。また自分の実力未発揮など直接競技力に関わる問題のみならず、バーンアウト、無力感、競技からのドロップアウト、薬物依存、摂食障害、オーバートレーニングなどスポーツ選手が経験する弊害がたくさんみられる。競技や日常生活場面での悩みや困ったことを調べてみると、選手は競技場面では練習への集中や、試合での実力未発揮をあげ、生活場面でも様々な「不安」や「悩み」を抱えている。日常生活で抱える問題としては進学や就職などの環境の変化、生活リズムの変化、日常生活の乱れを問題としてあげている。このような心理的な健康問題は、発育期から青年期のスポーツ選手ま

で幅広く見受けられ、競技力向上を阻害する要因になると考えられる。

特に大学生の時期では中高生のように急激な身体的、技術的な成長があるわけではなく比較的緩慢な成長が続き、練習の成果が見えにくい時期でもある。また、アイデンティティの探求、すなわち自分らしさを見つけようとする時期でもあり、自分の目標をもう一度見つめ直す時である。このような時期というのは心理的なストレスをうまくコントロールできるほど、情緒的に成熟していない場合が多い。そのため指導者は選手の練習にとどまらず、場合によっては日常生活、生活習慣の確立に携わることも必要となる。そして「選手が今何を考え、悩んでいるか」を知るためには、選手に対する確かな観察眼が必要になる。

そこで本研究では、大学スポーツ選手の心理的問題点を心理的競技能力診断検査(以下:DIPCA.3)、メンタルヘルス評価尺度を中心とした調査を用いて現状を把握するとともに、課題を明らかにし今後の指導に役立てることを目的とする。

Key Words : university athletes, DIPCA.3, mental health scale, leader

キーワード : 大学アスリート、DIPCA.3、メンタルヘルス評価尺度、指導者

1) 専修大学 Senshu University

方法

1) 調査対象：体育会所属学生（大学1年生）

70名、年齢 18.8 ± 0.5 歳、競技経験年数 8.3 ± 3.5 年であった。競技種目は21種目、内訳は表1に示す。

表1 種目・人数の内訳

	(人)
アーチェリー	1
アイスホッケー	2
アメリカンフットボール	1
ゴルフ	5
サッカー	1
テニス	2
バスケット	5
バドミントン	2
バレーボール	2
フェンシング	2
漕艇	2
ボクシング	1
ラケット	12
レスリング	4
剣道	2
野球(準硬式含む)	14
水泳(水球含む)	3
相撲	2
卓球	3
馬術	1
陸上競技	3
合計	70

2) 調査期間は2007年12月～2008年1月に集合で行った。

3) 調査内容は下記の3つの心理検査・調査であった。

① 心理面に関する実態調査用紙

猪俣ら（2000）、今井ら（2002）を参考に競技者の心理状態を把握することを目的に作成した。内容は実力発揮を阻害し

ている要因、競技に対する取り組み、コンディショニングを整える必要性、対処について、実力発揮度（あがりを含む）、メンタルトレーニング経験の有無など実力を発揮する上で重要だと思われる行動について調べるものである。

② 心理的競技能力診断検査（DIPCA.3）

徳永ら（1994）が開発したDIPCA.3は競技場面でスポーツ選手に必要な心理的能力に関する52の質問から構成され、5因子12尺度に大別され総合的な精神力を測定することができる心理検査である。具体的な因子、尺度の内容は表2に示す。

DIPCA.3の因子・尺度判定・評価の基準は因子別プロフィール表を目安に設定した。判定は1＝「かなり低い」、2＝「やや低い」、3＝「もう少し」、4＝「やや優れている」、5＝「非常に優れている」の5段階で評価した。

③ メンタルヘルス評価尺度

村上ら（2001）のスポーツ選手のメンタルヘルス尺度を使用した。この尺度は競技力を向上するために必要な競技場面、日常生活におけるスポーツ選手特有の心

表2 心理的競技能力診断検査の因子および尺度

因子	下位尺度
競技意欲	忍耐力・闘争心・自己実現意欲・勝利意欲
精神安定・集中	自己コントロール能力・リラックス能力・集中力
自信	自信・決断力
作戦能力	予測力・判断力
協調性	協調性
下位尺度	尺度の特徴
忍耐力	ねばり強さ、がまん強さ、苦痛に耐える、精神的持久力
闘争心	大きな試合や大事な場面での闘志
自己実現意欲	可能性や目標への挑戦、主体性、自主性
勝利意欲	勝つことへの執念、勝利重視、負けず嫌いな気持ち
自己コントロール能力	自己管理、いつものプレイ、気持ちの切り替え、身体的緊張を下げる
リラックス能力	不安やプレッシャーへの反応、過緊張にならず精神的にリラックス
集中力	落ち着き、冷静さ、気持ちの集中
自信	実力発揮や目標達成への自信、自分の能力に対する自信
決断力	思い切りのよさ、すばやい決断、失敗を恐れない決断
予測力	作戦の的中、作戦の切り替え、勝つための戦略
判断力	的確な判断、冷静な判断、すばやい判断
協調性	チームワーク、団結心、一体感、協力、励まし

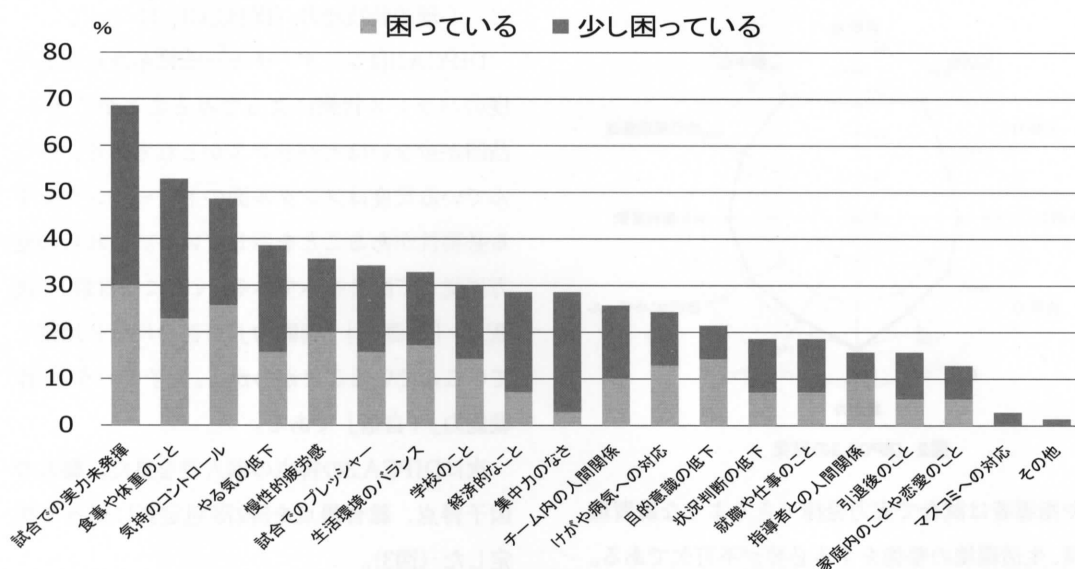


図1 競技や生活で問題となっていること

理的健康の積極的な側面を測定するものである。競技場面では7因子（挑戦的態度、自己理解、危機回避能力、個性の発揮、積極的思考、チームへの適応、ケガへの対応）、26項目、日常生活のコントロールでは6因子（酒・タバコ、心身のコンディショニング、睡眠、疲労・ストレス、規則的生活、間食・嗜好品）、15項目から構成されている。

回答の方法は、1=「あてはまらない」から5=「よくあてはまる」の5段階で評価した（項目27.28.31.38.41は逆転項目として扱った）。したがって、尺度得点が高いほどメンタルヘルスが望ましいことを意味している。

結果と考察

1) 心理面に関する実態調査用紙

図1は心理面に関する実態調査における競技生活・日常生活で困っている内容をまとめたものである。「困っている」「少し困っている」と回答した多い順に「試合での実力未発揮

（68.6%）」、「食事や体重のこと（52.9%）」、「気持ちのコントロール（48.6%）」、「やる気の低下（38.6%）」、「慢性的疲労感（35.7%）」であった。

「試合での実力未発揮」や「気持ちのコントロール」といった試合中に関するだけでなく、「食事や体重のこと」、「やる気の低下」、「慢性的疲労感」といった練習環境、日常生活においても学生たちは不安や悩みを抱えていることがわかる。その他にも「生活環境のバランス（32.9%）」、「学校のこと（30.0%）」、「経済的なこと（28.6%）」なども上位にあがってきている。これらの抱える問題として筆者らの経験によると指導者や練習環境の変化、進学や就職に関すること、生活リズム・日常生活の乱れ、上級生や同級生との関係などがあり、これらが練習への集中や試合での実力発揮を妨げていることが考えられる。今回の対象者と調査時期が大学1年生の後期終盤ということもあり、学生に取ってみれば指導者、仲間、環境に非常に大きな変化がある中、試行錯誤しながら試合や練習、それに日常生活を送っている時である。

このような大きな競技生活の変化の中、大学

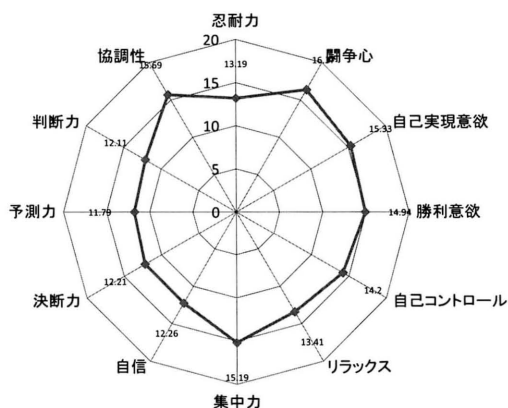


図2 DIPCA.3の結果

や指導者は試合で実力発揮できるような練習環境、生活環境の整備をする必要が不可欠である。また問題点を解決し、よりよい環境があつてこそ、練習の質が上がり、試合で存分に実力を発揮できるようになるからである。

そのためには指導者は練習だけにとどまらず、日常生活、生活習慣にも関わることが必要になる場合がある。選手がどのような問題で悩んでいるのか見る目を養う必要やコミュニケーションをとることも重要になってくると考えられる。

2) 心理的競技能力 (DIPCA.3) について

DIPCA.3はレーダーチャートに示された各尺度のバランス状態によってみることができる。凸凹が少ないほどバランスがとれており、へこんでいる尺度はメンタル面のトレーニングをする必要があることを示している。これらの見方に従って図2をみてみると、特に「自信」「決断力」「予測力」「判断力」が他の尺度と比較してへこんでいることがわかる。因子でいうと「作戦能力」「自信」である。

次にDIPCA.3の得点の個人差を見た。個人の因子得点、総合得点を5段階判定表に従って判定した (図3)。

判定の1「かなり劣っている」から3の「もう少し」の割合の多かったのは順に「競技意欲」「自信」の因子であった。

「競技意欲」とは競技前のやる気、活性化、心構え、積極性などの意欲を高める能力が不足していることを示している。本調査対象者は大学1年生であり、大学に入学して大学生活に慣れてきたところである。筆者らの経験によると大学生になると高校時とは違い、指導者、練習環境、練習内容が変わり指導法が変わることが多

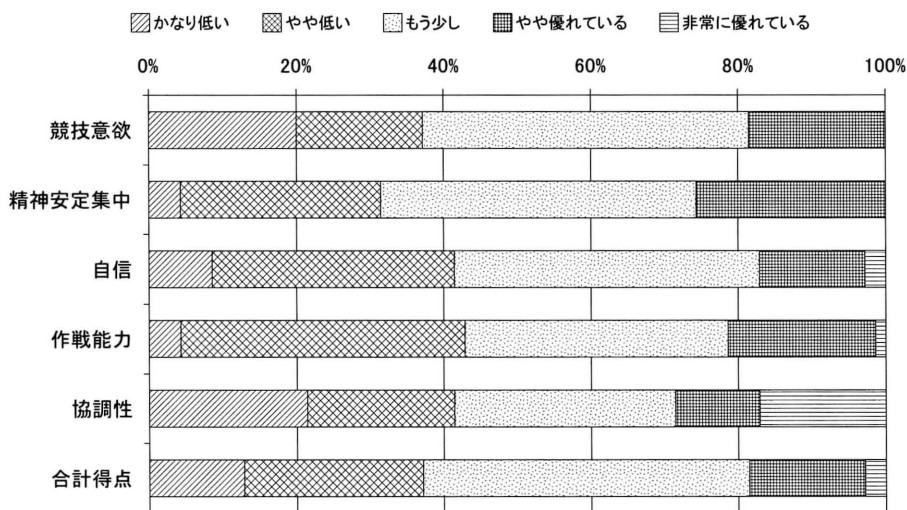


図3 因子・総合得点の個人別判定の結果

い。また、高校まではジュニアとして扱われていたものが、大学生になると一般（大人）と同じ扱いになり、戦術・戦略などが大きく変わりそれに対応できなくなることもある。その中でうまく対応できる選手とそうでない選手がいる。そのため目標を見失ったり、思ったとおり成績が残せなく悩んだりする選手が見受けられる。

スポーツ選手にとって自分の目標を立て、それを段階的に達成することにより、満足感・充足感を味わうことができ、「競技生活の質」を高めていくことが可能になる。しかし、競技意欲が低い場合、目標が明確になっていない場合が多く、指導者は選手が自ら立て、自主的・積極的に創意工夫して目標を達成するようにサポートする必要がある。

自信については「プレッシャーのもとでの実力発揮」「自分の能力」「目標達成」「どの状況でも自分のプレーができる」に対する自信である。自信が不足している時は、練習不足や準備不足または技術や体力が相手より劣る場合に考えられる。特にスポーツ推薦で自信を持って入学してきた学生は高校時と大学では技術も体力も違いに戸惑い、自信がなくなっていることが考えられる。

自信を高める方法としては、一つは試合に勝つことにより高めることができる。自信を得るためには少し頑張れば勝てるレベルがもっとも効果があるが、時にはレベルを下げてでも勝つことが必要な場合もある。

また、スポーツ場面において勝つことばかりではなく、時には負けることもある。そこで、負けても自信に繋がるような目標設定が必要になってくる。負けてもその目標が達成できれば成功と評価することによって自信につなげることができるからである。

指導者は目先の結果だけでなく、練習での上達度や過程をきちっと評価することが重要になってくる。また指導者の励ましも自信を高めることに繋がってくるので指導者の役割はとても重要になってくる。

合計得点においては競技意欲、自信の判定が低いことが影響していると考えられる。競技意欲、自信を高めることも必要であるが、その他の因子においても得点を高めるような心理的なトレーニングを行う必要があると思われる。

3) メンタルヘルス評価尺度について

表3はメンタルヘルスの各尺度得点の結果である。各尺度における項目数が異なることか

表3 メンタルヘルス尺度の結果

(n=70)

	平均値±SD	得点範囲
挑 戦 的 態 度	30.2 ± 5.8	8-40
自 己 理 解	15.1 ± 2.4	4-20
危 機 回 避 能 力	10.0 ± 2.2	3-15
個 性 の 発 揮	14.0 ± 2.9	4-20
積 極 的 思 考	7.0 ± 2.3	3-15
チ ー ム へ の 適 応	5.6 ± 1.5	2-10
け が へ の 対 処	5.9 ± 2.1	2-10
競 技 生 活 合 計	87.9 ± 11.8	26-130
酒 ・ た ば こ	9.6 ± 1.0	2-10
心身のコンディショニング	10.1 ± 2.3	3-15
睡 眠	7.7 ± 2.1	2-10
疲 労 ・ ス ト レ ス	8.5 ± 2.3	3-15
規 則 的 生 活	10.0 ± 2.8	3-15
間 食 ・ 嗜 好 品	5.5 ± 1.9	2-10
日 常 生 活 合 計	51.4 ± 6.5	15-75

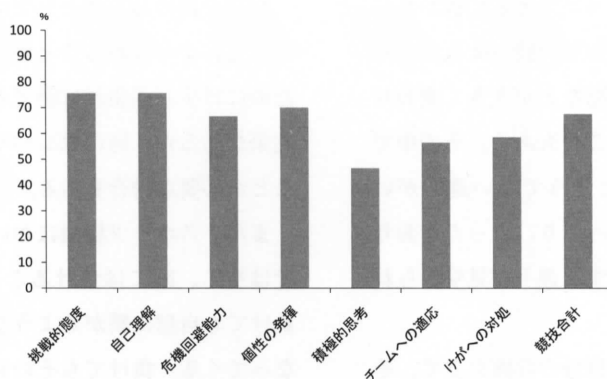


図4 メンタルヘルス得点(競技場面)

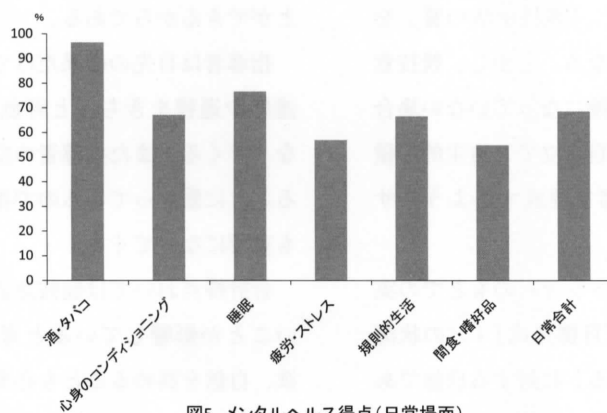


図5 メンタルヘルス得点(日常場面)

ら%に変換してグラフに表した(図4.5)。%が高いほどメンタルヘルスが望ましいことを表している。

%が低い尺度は競技場面では「積極的思考(46.6%)」と「チームへの適応(56.4%)」、日常場面のコントロールでは「間食・嗜好品(54.9%)」と「疲労・ストレス(57.0%)」であった。

「積極的思考」「チームへの適応」の得点が低いということは、周囲の期待、敗戦、ケガなどによりポジティブな思考ができていないことであり、またチームの一体感の不足、人間関係でのトラブルがある可能性が高いことを示している。

日常のコントロールの「疲労・ストレス」「間

表4 日常生活のコントロールによる競技場面のメンタルヘルス結果

メンタルヘルス尺度	上位群 (21名) 平均値±SD	下位群 (19名) 平均値±SD	t検定
挑 戦 的 態 度	32.2 ± 5.7	28.8 ± 6.1	n.s
自 己 理 解	15.9 ± 1.6	14.4 ± 2.9	*
危 機 回 避 能 力	10.5 ± 2.1	9.4 ± 2.2	n.s
個 性 の 発 揮	14.8 ± 2.1	13.2 ± 3.7	n.s
積 極 的 思 考	7.2 ± 1.9	6.6 ± 2.6	n.s
チ ー ム へ の 適 応	6.3 ± 1.7	5.0 ± 1.4	*
け が へ の 対 処	6.1 ± 2.2	5.6 ± 2.2	n.s

*p<.05

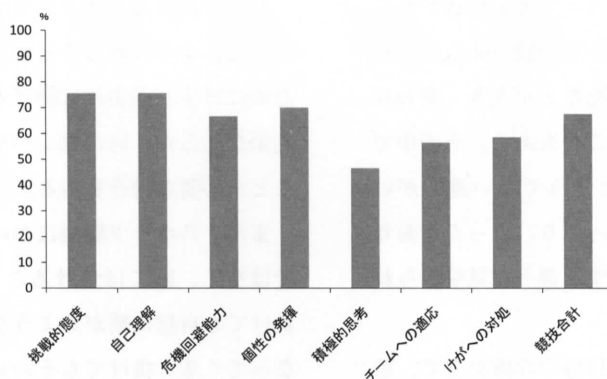


図4 メンタルヘルス得点(競技場面)

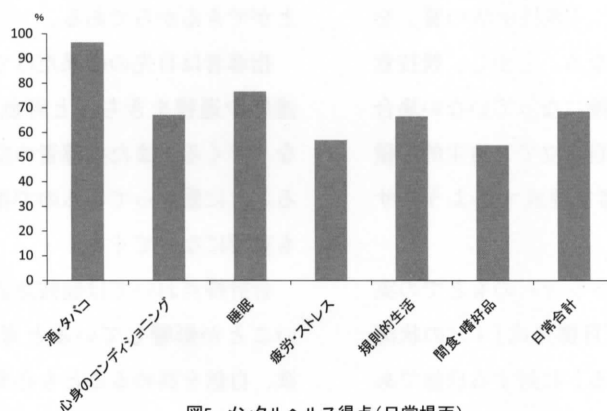


図5 メンタルヘルス得点(日常場面)

ら%に変換してグラフに表した(図4.5)。%が高いほどメンタルヘルスが望ましいことを表している。

%が低い尺度は競技場面では「積極的思考(46.6%)」と「チームへの適応(56.4%)」、日常場面のコントロールでは「間食・嗜好品(54.9%)」と「疲労・ストレス(57.0%)」であった。

「積極的思考」「チームへの適応」の得点が低いということは、周囲の期待、敗戦、ケガなどによりポジティブな思考ができていないことであり、またチームの一体感の不足、人間関係でのトラブルがある可能性が高いことを示している。

日常のコントロールの「疲労・ストレス」「間

表4 日常生活のコントロールによる競技場面のメンタルヘルス結果

メンタルヘルス尺度	上位群 (21名) 平均値±SD	下位群 (19名) 平均値±SD	t検定
挑 戦 的 態 度	32.2 ± 5.7	28.8 ± 6.1	n.s
自 己 理 解	15.9 ± 1.6	14.4 ± 2.9	*
危 機 回 避 能 力	10.5 ± 2.1	9.4 ± 2.2	n.s
個 性 の 発 揮	14.8 ± 2.1	13.2 ± 3.7	n.s
積 極 的 思 考	7.2 ± 1.9	6.6 ± 2.6	n.s
チ ー ム へ の 適 応	6.3 ± 1.7	5.0 ± 1.4	*
け が へ の 対 処	6.1 ± 2.2	5.6 ± 2.2	n.s

*p<.05

表5 メンタルヘルス得点(日常生活)によるDIPCA.3得点結果

心理的轉持能力		上位群 (n=21) 平均値±SD	下位群 (n=19) 平均値±SD	t検定
競技意欲	忍耐力	14.4 ± 2.3	12.2 ± 2.9	**
	闘争心	18.1 ± 3.2	15.1 ± 4.2	*
	自己実現	16.6 ± 3.4	14.8 ± 3.2	n.s
	勝利意欲	15.4 ± 3.8	13.9 ± 3.5	n.s
安定・集中	自己コントロール	15.3 ± 2.3	13.2 ± 2.7	*
	リラックス	14.5 ± 2.9	12.2 ± 3.8	*
	集中力	16.0 ± 2.4	14.5 ± 3.0	n.s
自信	自信	13.7 ± 2.8	11.6 ± 3.9	n.s
	決断力	13.3 ± 2.6	12.1 ± 3.0	n.s
作戦	予測力	12.0 ± 2.6	11.6 ± 3.1	n.s
	判断力	12.9 ± 2.6	12.1 ± 3.2	n.s
協	協調性	16.9 ± 2.9	14.1 ± 4.1	**

**p<.01 *p<.05

食・嗜好品」の得点が低いということはスポーツによる疲労や学校でのストレス、日常生活での間食・嗜好品を意識的にコントロール出来ないことが考えられる。

村上ら（2001）によると緊張性不安と競技場面のメンタルヘルスとの間に負の相関がみられることから、積極的思考、チームへの適応が低いということは競技場面において不安が高く、心理的に不安定な状態が多いことが推測される。また「間食・嗜好品」「疲労・ストレス」は村上ら（2003）の調査の食事の因子と項目が類似しており、これらは生活習慣状況の主観的評価（項目：競技のために規則正しい生活をしている）と相関がみられており、不節的な生活をしている可能性が考えられる。

このように心理的健康の善し悪しは行動やパフォーマンスに影響を及ぼすことが考えられることから、指導者は練習や試合で起こる問題だけでなく、競技以外に関わる生活の部分、例えばチームの環境、上下関係、課題（目標）、伝統、規則、目的意識の違いといったチームが集団として機能しているか一度見直す必要があるかもしれない。

4）日常生活のコントロールからみたメンタルヘルス尺度の競技場面とDIPCA.3との比較

日常生活のコントロールの出来がメンタルヘルス尺度の競技場面・DIPCA.3との間にそれぞれどのような関連があるかを見た。分類は日常生活の合計得点を求め、上位、下位から25%を上位群(21名)、と下位群(19名)として比較した。

競技場面の得点（表4）において有意差がみられたものに「自己理解」「チームへの適応」があり、いずれも上位群の得点が高かった。これは日常生活のメンタルヘルスが望ましい生活をしている場合、周囲の期待や競技に対して自分の能力に応じた対応ができたり、人間関係でのトラブルで問題を起こしていないことを表している。

DIPCA.3の得点（表5）において有意差がみられたものに「忍耐力」「闘争心」「自己コントロール」「リラックス」「協調性」で上位群の方が有意に高い得点を示していた。

徳永ら（2000）によると、競技レベルが高いほど心理的能力が高く、高いパフォーマンスを示す選手はストレス得点や不安得点が低く、心

理的に安定した状態であると報告されている。また、ストレスや不安に対処する能力が優れている (Kerr et al, 1991) との報告もみられる。

「精神安定・集中」因子の得点が低いということは緊張、動揺、不安、プレッシャーなどの不安解消能力やリラクスの欠如や自己コントロール、冷静さ、平常心、安定性の欠如といった集中力の低下がみられることを示している。このような場合の対処として、試合前に身体的なウォーミングアップとしてランニングやストレッチをしたり技術練習をしたりして緊張した筋肉をリラックスしたり緊張感や不安感を取り除いたりするのと同じように、心理的なウォーミングアップを行う必要がある。緊張・興奮レベルには競技・個人に適した心理状態があり、いつでもその望ましい状態に自分の心をコントロールできるようにすることが必要になる。また試合前・中のような短時間の間でもリラックスできる方法を知っておくことは重要なことになる。

このように自分の能力を正確に把握し、能力に応じて練習や試合を行うことができるといった自己管理能力が優れている。また練習や試合において自分の長所・短所をよく理解し、困難な状況においても適応的に対処しプレーできるといった心理的スキルが備わっていると思われる。心理的スキルはスポーツ場面で役立つだけでなく日常生活でも活用できるものであり、生活をより望ましいものにするために役立てられると指摘している (Orlick, T. 2000)。このことから競技場面に対する心理的スキルの習得だけでなく、日常生活を意識的に自分自身でコントロールできるような心理的スキルのトレーニングの開発・実施も必要である。

まとめ

本研究の目的は、本学体育会所属の学生の心理的な問題を実態調査、DIPCA.3、メンタルヘルス尺度を用いて現状を把握するとともに課題を明らかにし、今後の指導に役立てることを目的に行った。

1. 心理面の実態調査では「試合での実力未発揮」「気持ちのコントロール」といった試合に関することだけでなく、「食事や体重のこと」「やる気の低下」「慢性的疲労」といった練習環境、日常生活において悩みを抱えていることがみられた。
2. DIPCA.3では「競技意欲」「自信」の因子において得点の低い傾向がみられた。
3. メンタルヘルス尺度では、競技場面の「積極的思考」「チームへの適応」、日常生活の「間食・嗜好品」「疲労・ストレス」で対処がうまくいっていないことがみられた。
4. 日常生活のコントロールの出来が、DIPCA.3・メンタルヘルス尺度の競技場面とどのような関連があるかを見た結果、メンタルヘルス尺度の競技場面では「自己理解」「チームへの適応」で、DIPCA.3では「忍耐力」「闘争心」「自己コントロール」「リラクセス」「協調性」で日常生活のコントロールができているほど優れていることがわかった。

本研究の結果から、選手は試合中の悩みだけでなく、練習や普段の生活での悩みがあることが示唆され、日常生活のコントロールの重要性が示唆された。競技力向上を目指すには指導者はこのような悩みを取り除いたり、練習や試合に集中できるような環境やシステム作りをする必要がある。

参考文献

- 1) 円田善英、村本和世、平田大輔 (2000) スポーツ選手の競技力と心理的能力の関係－レギュラー群と非レギュラー群の比較、日本体育大学研究所雑誌, 25, 175-187.
- 2) 今井恭子、立谷泰久、山崎史恵、菅生貴之、石井源信 (2002) ソルトレークシティ五輪代表選手を対象としたメンタルチェックに関する報告 (1) 心理面に関する意識調査、日本体育学会第53回大会号, 275.
- 3) 猪俣公宏、今井恭子 (2000) シドニーオリンピックに向けてのメンタルサポートに関する調査報告、平成11年度日本オリンピック委員会スポーツ医・科学研究報告No.III メンタルマネジメントに関する研究－第1報－, 3－16.
- 4) Kerr JH and Cox T (1991) Arousal and individual differences in sport. *Personality and individual Differences*, 12,1075-1085.
- 5) 日本スポーツ心理学会編 (2005) スポーツメンタルトレーニング教本 改訂増補版、大修館書店.
- 6) 村上貴聡、徳永幹雄、橋本公雄 (2001) スポーツ選手のメンタルヘルス評価尺度の開発、日本スポーツ心理学研究, 28-1, 44-56.
- 7) 村上貴聡、徳永幹雄、橋本公雄 (2002) 競技パフォーマンスに影響する心理的要因-心理的スキル及び心理的健康を中心とした、健康科学, 24, 75-84.
- 8) 村上貴聡、橋本公雄、徳永幹雄 (2003) スポーツ選手のメンタルヘルス評価尺度改訂版の作成、健康科学, 25, 67-77.
- 9) Orlick, T. (2000) *In pursuit of excellence: How to win in sport and life through mental training* (3rd ed.). Champaign, IL: Human kinetics.
- 10) 西條修光、須田和也、高田正義、米地徹、柴田敏三郎 (1998) ラクビー選手の心理的適性に関する研究－ニュージーランド大学選抜チームと本学の比較から－, 日本体育大学紀要, 22, 135－138.
- 11) 西條修光、須田和也、平田大輔 (2003) 選手への心理面のサポート、(財)バドミントン協会 (編) バドミントン教本応用編、ベースボールマガジン社, 190-209.
- 12) 徳永幹雄、橋本公雄 (1988) スポーツ選手の心理的競技能力のトレーニングに関する研究 (4) -診断テストの作成-, 健康科学, 10, 73-84.
- 13) 徳永幹雄、橋本公雄 (1994) 心理的競技能力診断検査調査用紙 (DIPCA.2,中学生～成人用). トーヨーフィジカル発行.
- 14) 徳永幹雄、吉田英治、重枝武司、東健二、稲富勉、斉藤孝 (2000) スポーツ選手の心理的競技能力にみられる性差、競技レベル差、種目差、健康科学, 22, 109-120.